

# Brot

(Vollkorn-)Brot aus fein  
gemahlenem Mehl  
ohne Rinde  
in mundgerechten Stücken

# Getreideflocken

Instant- oder Schmelzflocken



# DER ANFANG

Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und  
kaum entwickeltem Zahnstatus

# Brot und Getreideflocken

## Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittel- gruppe	<b>DER ANFANG</b> Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
<b>Brot</b> Auswahl und Zubereitung	aus fein gemahlenem Mehl ohne Rinde mundgerechte Stücke, Würfel möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)brot Roggen(vollkorn)brot Vollkorntoast	aus mittelfein gemahlenem Mehl mit feiner Rinde Stücke zum Abbeißen möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)brot Roggen(vollkorn)brot Vollkorntoast feines Knäckebrot weiches Brötchen	aus grob gemahlenem Mehl mit kräftiger, körniger Rinde (halbe) Scheiben bzw. Brötchen zum Abbeißen möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)brot Roggen(vollkorn)brot Vollkorntoast feines Knäckebrot grobes Knäckebrot weiches Brötchen Vollkornbrötchen (Körner)Brötchen (Vollkorn)Laugenstange
Beispiele	leicht auflösend (Instant, Schmelz) Haferflocken Dinkelflocken	zart bzw. Feinblatt Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken	kernig bzw. Großblatt Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken Gerstenflocken

# Brot

(Vollkorn-)Brot aus mittelfein  
gemahlenem Mehl  
mit feiner Rinde  
Stücke zum Abbeißen

# Getreideflocken

zarte bzw. Feinblatt  
Getreideflocken(-mischungen)



# DER ÜBERGANG

Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten  
und mäßig entwickeltem Zahnstatus

# Brot und Getreideflocken

## Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittel- gruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	<b>DER ÜBERGANG</b> Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
<b>Brot</b> Auswahl und Zubereitung	<b>aus fein gemahlenem Mehl ohne Rinde</b> <b>mundgerechte Stücke, Würfel</b> <b>möglichst Vollkorn</b>	<b>aus mittelfein gemahlenem Mehl mit feiner Rinde</b> <b>Stücke zum Abbeißen</b> <b>möglichst Vollkorn</b>	<b>aus grob gemahlenem Mehl mit kräftiger, körniger Rinde</b> <b>(halbe) Scheiben bzw. Brötchen zum Abbeißen</b> <b>möglichst Vollkorn</b>
Beispiele	Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast	<b>Weizen(vollkorn)bro</b> <b>Roggen(vollkorn)bro</b> <b>Vollkorntoast</b>  <b>feines Knäckebrot</b>  <b>weiches Brötchen</b>	Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast  feines Knäckebrot grobes Knäckebrot  weiches Brötchen Vollkornbrötchen (Körner)Brötchen (Vollkorn)Laugenstange
<b>Getreideflocken</b> Auswahl und Zubereitung	<b>leicht auflösend (Instant, Schmelz)</b>	<b>zart bzw. Feinblatt</b>	<b>kernig bzw. Großblatt</b>
Beispiele	Haferflocken Dinkelflocken	<b>Haferflocken</b> <b>Dinkelflocken</b> <b>Mehrkornflocken</b>	Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken Gerstenflocken

# Brot

(Vollkorn-)Brot aus grob  
gemahlenem Mehl  
mit Körnern und körniger Rinde  
Scheiben zum Abbeißen

# Getreideflocken

kernige bzw. Großblatt  
Getreideflocken(-mischungen)



# DAS ZIEL

Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten  
und gut entwickeltem Zahnstatus

# Brot und Getreideflocken

## Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittel- gruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	DAS ZIEL Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
<b>Brot</b> Auswahl und Zubereitung  Beispiele	<b>aus fein gemahlenem Mehl ohne Rinde</b>  <b>mundgerechte Stücke, Würfel</b>  <b>möglichst Vollkorn</b> Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast	<b>aus mittelfein gemahlenem Mehl mit feiner Rinde</b>  <b>Stücke zum Abbeißen</b>  <b>möglichst Vollkorn</b> Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast  feines Knäckebro  weiches Brötchen	<b>aus grob gemahlenem Mehl mit kräftiger, körniger Rinde</b>  <b>(halbe) Scheiben bzw. Brötchen zum Abbeißen</b>  <b>möglichst Vollkorn</b> Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast  feines Knäckebro grobes Knäckebro  weiches Brötchen Vollkorbrötchen (Körner)Brötchen (Vollkorn)Laugenstange
<b>Getreideflocken</b> Auswahl und Zubereitung  Beispiele	<b>leicht auflösend (Instant, Schmelz)</b>  Haferflocken Dinkelflocken	<b>zart bzw. Feinblatt</b>  Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken	<b>kernig bzw. Großblatt</b>  Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken Gerstenflocken

# Obst

püriert  
zerdrückt  
weich, am Gaumen zerdrückbar  
fein geraspelt

# Gemüse

geraspelt  
weich, klein geschnitten



## DER ANFANG

Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus

# Obst und Gemüse

## Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittel- gruppe	<b>DER ANFANG</b> Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
<b>Obst</b> Auswahl und Zubereitung	<b>weich (am Gaumen zerdrückbar)</b> <b>püriert (selbst gemacht oder Gläschen)</b> <b>zerdrückt, gemust (selbst gemacht)</b> <b>fein geraspelt oder mundgerechte Stücke</b>	weich  mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale ohne Kerne	hart, fest  Stücke zum Abbeißen mit Schale ohne Kerne
Beispiele	<b>möglichst ungezuckert</b> <b>Apfel</b> <b>Banane</b> <b>Obstgläschen</b>	Apfel Banane  Birne Erdbeere Kiwi Mandarine, Clementine Nektarine, Pfirsich Wassermelone, Zuckermelone Weintraube	Apfel Banane  Birne Erdbeere Kiwi Mandarine, Clementine Nektarine, Pfirsich Wassermelone, Zuckermelone Weintraube
<b>Gemüse</b> Auswahl und Zubereitung	<b>sehr weich</b> <b>fein geraspelt oder mundgerechte Stücke</b> <b>gedünstet</b>	weich grob geraspelt, dünne Scheiben, mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale	hart, fest Stücke zum Abbeißen mit Schale
Beispiele	<b>Karotte</b> <b>Kohlrabi</b> <b>Tomate</b>	Gurke Karotte Kohlrabi Tomate Paprika	Gurke Karotte Kohlrabi Tomate Paprika Radieschen Staudensellerie

*Je nach Reifegrad können die gleichen Obst- oder Gemüsearten unterschiedlichen Entwicklungen zugeordnet werden.*



## Obst

weich, in mundgerechten Stücken  
entkernt, in mundgerechten Stücken

## Gemüse

weich, z.T. mit Schale,  
in mundgerechten Stücken



# DER ÜBERGANG

Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten  
und mäßig entwickeltem Zahnstatus

# Obst und Gemüse

## Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittelgruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	<b>DER ÜBERGANG</b> Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
<b>Obst</b> Auswahl und Zubereitung	weich (am Gaumen zerdrückbar) püriert (selbst gemacht oder Gläschen) zerdrückt, gemust (selbst gemacht) fein geraspelt oder mundgerechte Stücke	<b>weich</b>  <b>mundgerechte Stücke</b> <b>zum Teil mit Schale</b> <b>ohne Kerne</b>	hart, fest  Stücke zum Abbeißen mit Schale ohne Kerne
Beispiele	möglichst ungezuckert Apfel Banane Obstgläschen	<b>Apfel</b> <b>Banane</b>  <b>Birne</b> <b>Erdbeere</b> <b>Kiwi</b> <b>Mandarine, Clementine</b> <b>Nektarine, Pfirsich</b> <b>Wassermelone, Zuckermelone</b> <b>Weintraube</b>	Apfel Banane  Birne Erdbeere Kiwi Mandarine, Clementine Nektarine, Pfirsich Wassermelone, Zuckermelone Weintraube
<b>Gemüse</b> Auswahl und Zubereitung	sehr weich fein geraspelt oder mundgerechte Stücke gedünstet	<b>weich</b> <b>grob geraspelt, dünne Scheiben, mundgerechte Stücke</b> <b>zum Teil mit Schale</b>	hart, fest Stücke zum Abbeißen mit Schale
Beispiele	Karotte Kohlrabi Tomate	<b>Gurke</b> <b>Karotte</b> <b>Kohlrabi</b> <b>Tomate</b> <b>Paprika</b>	Gurke Karotte Kohlrabi Tomate Paprika Radieschen Staudensellerie

Je nach Reifegrad können die gleichen Obst- oder Gemüsearten unterschiedlichen Entwicklungen zugeordnet werden.

# Obst

hart, mit Schale

# Gemüse

hart, in Sticks bzw. Stücke  
zum Abbeißen



## DAS ZIEL

Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten  
und gut entwickeltem Zahnstatus

# Obst und Gemüse

## Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittelgruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	DAS ZIEL Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
<b>Obst</b> Auswahl und Zubereitung	weich (am Gaumen zerdrückbar)	weich	<b>hart, fest</b>
	püriert (selbst gemacht oder Gläschen)		
	zerdrückt, gemust (selbst gemacht)		
	fein geraspelt oder mundgerechte Stücke	mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale ohne Kerne	<b>Stücke zum Abbeißen mit Schale ohne Kerne</b>
Beispiele	möglichst ungezuckert		
	Apfel	Apfel	<b>Apfel</b>
	Banane	Banane	<b>Banane</b>
	Obstgläschen		
		Birne	<b>Birne</b>
		Erdbeere	<b>Erdbeere</b>
		Kiwi	<b>Kiwi</b>
		Mandarine, Clementine	<b>Mandarine, Clementine</b>
		Nektarine, Pfirsich	<b>Nektarine, Pfirsich</b>
		Wassermelone, Zuckermelone	<b>Wassermelone, Zuckermelone</b>
	Weintraube	<b>Weintraube</b>	
<b>Gemüse</b> Auswahl und Zubereitung	sehr weich	weich	<b>hart, fest</b>
	fein geraspelt oder mundgerechte Stücke	grob geraspelt, dünne Scheiben, mundgerechte Stücke	<b>Stücke zum Abbeißen</b>
	gedünstet	zum Teil mit Schale	<b>mit Schale</b>
Beispiele	Karotte	Gurke	<b>Gurke</b>
	Kohlrabi	Karotte	<b>Karotte</b>
	Tomate	Kohlrabi	<b>Kohlrabi</b>
		Tomate	<b>Tomate</b>
		Paprika	<b>Paprika</b>
		<b>Radieschen</b>	
		<b>Staudensellerie</b>	

Je nach Reifegrad können die gleichen Obst- oder Gemüsearten unterschiedlichen Entwicklungen zugeordnet werden.